

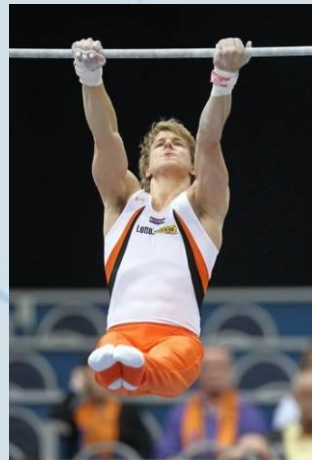
23 april 2014 Sittard



ECO-COACHING

A way of life

vinden - binden - scoren



Film: ECO-coach the movie



Even voorstellen

Tjalling van den Berg

- Eco-coach sc Heerenveen
- Eco-coach Olympische amazone Adeline Cornelissen
- Coach masterclass Eco-coachen CIOS
- Master coach NOC&NSF



Berber van den Berg

- Sportpsycholoog
- Eco-coach sc Heerenveen
- Ex topturnster (EK, WK)



Trainer versus Eco-coach: vind jezelf

Trainer:

- geeft veel opdrachten
- veel op groep gericht
- zet zichzelf centraal
- meer op product
- koerst op zekerheid
- accent fysiek

Eco-coach:

- stelt veel vragen
- duikt meer in individu
- zet sporter centraal
- meer op proces
- koerst op vernieuwing
- accent mentaal

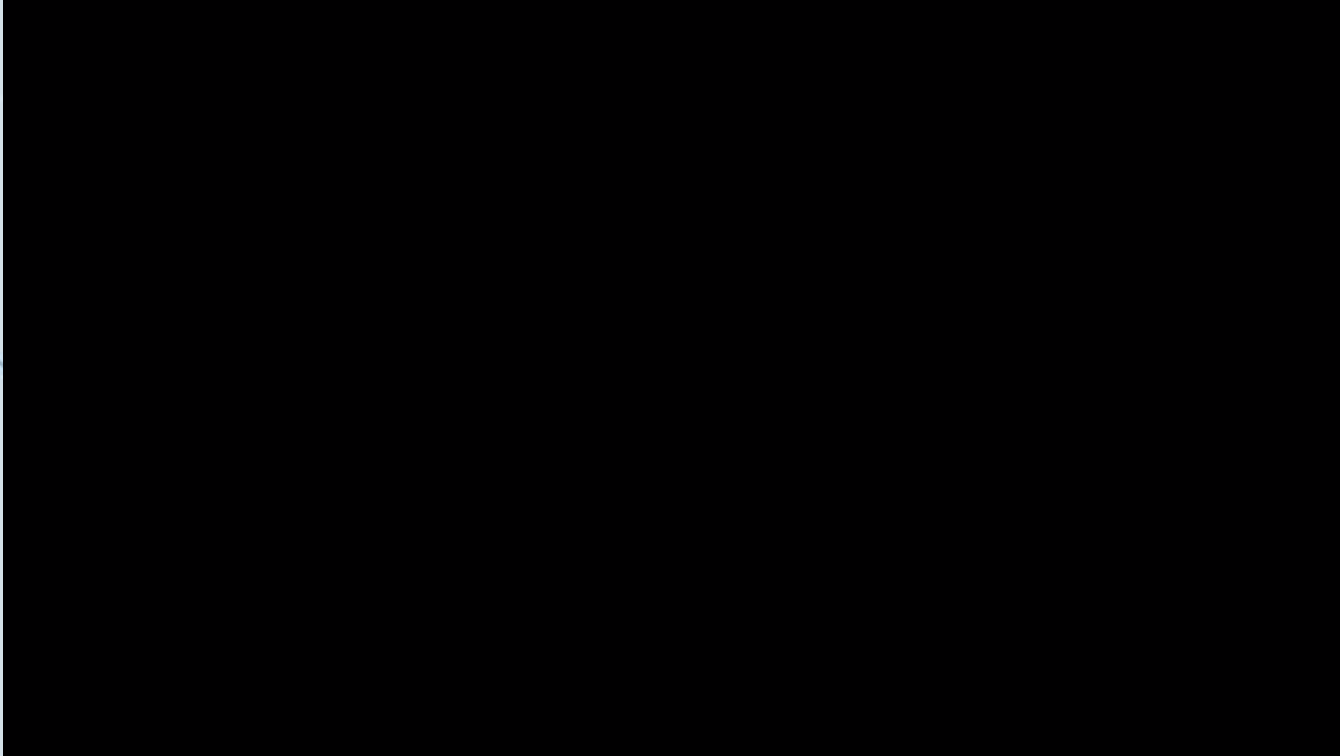


Binden aan doel!

- Bepaal je doel
- Kort en krachtig
- Positief
- Zie jezelf slagen!



Synergie van sporters



- Teams gaan meer individueel trainen
- Individuele sporters gaan meer in teams trainen



“ *A way of life!* ”

LEF

Discipline

Uitstraling

Succes is een keuze



Buffon: "Talent pas meetbaar na carrière"

Succes is een keuze

Winnaars zeggen: *' ik maak het onmogelijke waar '*

Verliezers zeggen: *' het wordt moeilijk '*



www.eco-coach.nl

www.mentaalsterk.com



Eco Coach



@ECO_Coach / @Berbievdberg

